Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Многопрофильный лицей имени 202-ой ВДБ»

Фестиваль социально-экономических проектов

«Хабаровск НАШ»

Направление «Архитектура и дизайн»

*Школьная спортивная площадка*

Автор проекта:

ученик 10 класса

Продан Михаил Юрьевич

Руководитель проекта:

Кайдалова Нина Ильинична, учитель географии

Тел. 8-914-160-46-65

г.Хабаровск, 2019

Оглавление

* Проблема
* Цель исследования
* Задачи исследования
* Street Workout
* Cross-fit
* Социальный опрос
* Планирование спортивной площадки
* Спортивные снаряды и их польза для учащихся; модель идеальной спортивной площадки
* Расчет сметной стоимости площадки
* Распределение денежных средств
* Вывод

Проблема

* В нашем лицее на сегодняшний день нет спортивной площадки, соответствующей требованиям спортивной подготовки учащихся лицея.
* И поэтому я решил разработать свой вариант спортивной площадки.

Цель

Разработать проект спортивной площадки для лицея.

(Времяпрепровождение детей во внеурочное и урочное время)

Задачи

* Изучить материал по данной теме
* Исследовать территорию лицея для расположения спортивной площадки
* Разработать спортивные снаряды и сооружения, нужные для общего развития учащихся
* Спроектировать модель площадки
* Составить смету площадки
* Распределить стоимость площадки на спонсоров

Street Workout

Немало людей разных возрастных групп, живущих в условиях современных городов, стремятся встать на путь здорового образа жизни. И физические нагрузки являются одним из ключевых моментов, помогающих достижению этой цели. Среди различных методов формирования здорового и красивого тела особое место занимает воркаут. Это фактически один из самых популярных видов уличного спорта на данный момент.

Если обратиться к значению непосредственно самого термина, то стоит отметить, что Workout - это уличная тренировка. Суть ее сводится к тому, что работа идет только с собственным весом при помощи различных спортивных снарядов (турники, брусья и др.) на открытом воздухе.

Преимущества уличных тренировок

Воркаут - это тот комплекс упражнений, который фактически исключает серьезные травмы, часто встречающиеся у людей, работающих с весом. Более того, такие занятия доступны каждому, у кого есть доступ к площадке с турником, лавками, горизонтальными и вертикальными лестницами, а также брусьями.

Занятия воркаутом исключают перегрузку сердца и выполнение опасных элементов силовых упражнений. В частности, сводится к минимуму риск повреждения позвоночника, что в тренажерном зале при ошибочной технике - не редкость. В качестве еще одного достоинства такого направления физической культуры, как воркаут, можно обозначить красивое телосложение тренирующихся, равномерное развитие различных групп мышц, прекрасный рельеф и заслуживающий внимания кардиоэффект.

Cross-fit

Ещё одним современным видом спорта является кроссфит. Он набирает популярность во всём мире и является одним из самых универсальных вариантов развития физических способностей. Вариантов тренировок кроссфита очень много. Смысл заключается в том, чтобы за определённый промежуток времени сделать несколько различных видов заданий, на каждом из которых заниматься не более минуты. Комплексы упражнений включают в себя проработку всех групп мышц как с помощью снарядов и тренажёров, так и собственного веса. Данным видом спорта можно заниматься и в спортзалах, и на улице. Однако, наличие турников и брусьев дало бы значительное преимущество на занятиях кроссфитом.

Планирование спортивной площадки

Предлагаю установить новую спортивную площадку на месте старой негодной для использования спортивной площадки, которая находиться с торца МАОУ «Многопрофильного лицея им. 202-ой ВДБ». Для этого требуется демонтировать старую площадку, чтобы на месте ее установить новую.



Спортивные снаряды и их польза для учащихся.

**Турник** – это, прежде всего, здоровая спина, крепкий корсет и ровный, здоровый позвоночник.

**Брусья** прекрасно развивают внешние и нижние участки грудных мышц.

Тренажер **скамейка** представляет собой универсальный спортивный снаряд, позволяющий проработать самые разные группы мышц живота.

Занятия на **кольцах** позволяют развить гибкость, ловкость, силу, координацию и баланс.

Упражнения **с канатом** помогут вам выработать такое физическое качество, как силовую выносливость.

Эти упражнения помогут научиться контролировать свое тело и являются отличной базой для различных видов спорта.

***Расчет сметной стоимости спортивной площадки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название материала и услуг** | **Количество** | **Цена** | **Стоимость** |
| Спортивный  комплекс | 1 | 89700 руб. | 89700 руб. |
| Песок | 2 м3 | 600 руб./м3 | 1200 руб. +  1000 руб.  доставка |
| Бетон | 1 м3 | 6200 руб. | 6200 руб. |
| Услуги  ямобура | 2 ч | 3000 руб./ч | 6000 руб. |
|  |  | **Итого:** | **104100 руб.** |

Распределение денежных средств

Предлагаю собрать нужную сумму, проводя различные школьные и районные сборы, устраивая благотворительные акции, привлекая к делу добровольцев и родителей учащихся.

Вывод

Таким образом, исследовав территорию возле лицея, подобрав нужные спортивные снаряды, рассчитав затраты, я разработал с помощью и рекомендацией Н.И. Кайдаловой проект идеальной спортивной площадки для лицея!

Список литературы:

Sportsmen.ru

Ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут

Yandex.ru/images/

Ds03.infourok.ru

Сведения руководителя

Социальный вопрос среди учащихся

Я провёл опрос среди учеников лицея (9-11 классы), задав им два вопроса.

Вопрос №1:

Вас устраивает нынешнее состояние спортивной площадки, которая находится на территории учебного заведения?

Результаты:

70% - не устраивает

15% - устраивает

10% - мне всё равно

5% - удержались от ответа

Таким образом, мы понимаем, что проблема спортивной площадки актуальна среди учащихся лицея.

Вопрос №2:

Вам бы хотелось, чтобы на месте старой спортивной площадки была построена новая, пригодная для занятий физкультурой и вашего времяпрепровождения?

Результаты:

85% - да, хотелось бы

10% - мне всё равно

5% - удержались от ответа

В итоге мы понимаем, что лицею необходима новая спортивная площадка.